

# 特殊教育中体育教学对学生“三生”教育的作用与实践

房月

(永吉县特殊教育学校 吉林 吉林 132100)

**【摘要】**在我国的爱受教育群体中存在一些特殊的孩子们，这些孩子不同于正常的孩子，在这些孩子当中，可能每个人都多多少少的存在一些缺陷，这部分孩子被称为是残疾儿童，那么即使是残疾儿童他们也有受教育的权利，对他们的教育被称之为特殊教育。体育教学是特殊教育中一门十分重要的教育课程，体育教学具有一定的趣味性、健康性，越是在特殊教育当中，就越需要体育教学来愉悦孩子们的情绪、锻炼孩子们的身体素质，以达到让孩子们心理素质 and 身体素质全面发展的目的，那么在特殊教育中体育教学能够发挥怎样的作用，又将如何在教学实践中被应用，本文对此进行具体分析，希望能够为相关教育人员提供一定参考与借鉴。

**【关键词】**特殊教育；体育教学；作用；实践应用

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.454

教育是一个平台，是一个帮助儿童成长、发展、实现梦想的平台，每个人都有受教育的权利，尤其是对于儿童来说，教育更是其成长过程中不可缺少的经历。随着我国社会经济的不断发展，教育事业也在不断发展与进步，在教育事业中人们越来越重视教育的平等理念，不仅是身体健康、心理健康的儿童能够接受教育，越来越多身体或者心理上存在缺陷的儿童也跨入了梦想中的校园，实现了接受教育的愿望，但因为在特殊教育中由于所有儿童都是特殊群体，或身体或心理存在缺陷，因此对于这部分特殊群体的教育，需要学校、社会等给予更多的关注。

## 一、特殊教育中体育教学的作用

随着素质教育的持续推进，我国越来越重视学生的身体素质，因此阳光体育等政策全面推进进校园并实施并且在特殊教育中也是一项十分重要的教学内容，但由于特殊教育中教育群体的特殊性，因此在开展体育教学的过程中存在一定的问题及局限性，但体育教学的开展确实在特殊体育的教育中起到了十分重要的作用以及深刻的影响<sup>[1]</sup>，其重要作用主要体现在以下几个方面：

第一，体育教学能够增强特殊学生的身体素质。特殊教育的特殊儿童绝大部分都存在体质较弱的现象，相比较正常的儿童，特殊儿童更加需要锻炼，而根据特殊儿童的实际身体状况、心理状况等制定出适合特殊儿童的体育课程及体育教学并通过科学、合理的锻炼，能够较好的达到提高特殊儿童身体素质的目的。

第二，有利于增强特殊学生对生活的兴趣和勇气。特殊学生由于自身身体或心理上的缺陷，大多数都是比较自卑的，对生活没有信心，性格比较自闭，在这些学生的身上缺乏生命的活力，那么在特殊教育中增设体育教学，能够通过体育教学的运动活力、有趣的游戏教学等来帮助这些学生愉悦情绪，使这些学生能通过体育教学释放压力、舒缓心情，从而使这些学生保持积极向上的心态、重新拾起对生活的兴趣和勇气。

第三，有利于增强特殊学生的自信心。在体育教学中蕴含着丰富的运动精神以及吃苦耐劳、不怕困难、勇往直前的良好品质，通过体育教学能够培养学生的这些精神与品质并通过恰当的教学方式让学生在体育运动中体会胜利的喜悦和自豪感，有利于帮助他们找到自信，增强对生活的向往和自信心<sup>[2]</sup>。

## 二、特殊教育中体育教学的实践应用

相比较于普通的教育以及正常的学生，在特殊教育中体育教学的开展也存在着不同，特殊学生在体育教学中更加依赖教师并且对于体育教学的设备设施也有特殊的要求。特殊教育中学生可能更难理解教师所表达的意思，需要教师一次或多次示范才可以并且还要具备完善的场地、教材等，才能满足特殊学生的体育需求。

### (一) 完善体育教学设备设施

特殊教育中的体育教学更需要完善的设备设施，由于学生的特殊性，无法较好的依靠自身来完成体育学习等，对于绝大多数特殊学生来说都需要设备设施的辅助才能更好的完成体育学习并且相关部门对于特殊学生的体育教学设备设施也制定了一定的要求，因此学校应不断完善体育教学的设备设施。常规的设备设施并不适用于特殊学生，但非常规、特别定制的设备设施一般价格都非常昂贵，这可能给学校

带来了较大的经济压力，因此相关部门及社会群体等应给予适当的帮助，使特殊学校的体育教学能顺利开展。

### (二) 提高教师的综合素质

教导特殊学生相比较于教导正常学生，其教师需要具备更高的教学技巧、教学水平及更多的耐心、细心等，才能使特殊学生都能较好的融入体育教学中来。比如部分特殊学生语言表达能力不好，这时候需要教师注入更多的耐心去倾听；再比如部分学生的理解能力不好，不能理解教师所说的意思，那么就需教师一遍又一遍的为其讲解并做示范，学生才能明白。另外，特殊学生一般心理较为敏感，比较在意别人的看法、眼光等，因此要求教师要给予这些学生更多的关心、爱护、鼓励等，才能使学生的接受体育教学。除此之外，教师要为特殊学生特别开展一些适合他们的、运动强度较低的教学内容，以免影响学生的身体健康<sup>[3]</sup>。

### (三) 加强学生与外界的交流

特殊学生虽然不同于正常的学生，但对特殊学生进行单独的教育并不是为了要隔离他们，而是为了他们能够更好、更仔细的去学习并且特殊学生以后也要进入社会，因此在教育过程中应多创造其与社会接触的机会，加强与外界的交流，拉近他们与社会的距离。在这过程中，可能这些学生会出现被嘲笑的现象，这时教师要对重点教育，鼓励特殊学生要用正确的心态去看这件事情，树立起相信自己的自信心，克服困难和挫折，保持对生活的热情和信心。

### (四) 优化教学方法，因材施教

虽然特殊教育中教师也要完成教学任务和教学目标，但教师要深刻的认识到特殊教育不同于普通教育，不能以普通教育的教学方法去教育特殊学生，不能急于求成而忽略了学生的心理变化，否则将会出现适得其反的效果。在教学过程中，任何事物的学习都是要循序渐进的，教师也要根据学生的学习特点、学习进度等跟进教学内容，为学生创造宽松愉快的教学氛围，不断调整教学方法，找到最适合学生的学习方法<sup>[4]</sup>。

## 结语

综上所述，在特殊教育中开展体育教学对于特殊学生的成长及身心健康的发展具有重要意义，因此学校要高度重视体育教学的开展，提高教师的教学水平，不断优化教学方法，以提高教学质量，促进特殊学生的良好发展及全面发展。

## 参考文献

- [1] 范继承. 我国学校体育对待特殊学生的理论与实践问题研究[D]. 华东师范大学, 2019.
- [2] 秦国强. 专业化视域下我国特殊体育教师教育研究[D]. 福建师范大学, 2016.
- [3] 宋强. 我国特殊教育体育教师专业化发展研究[D]. 辽宁师范大学, 2014.
- [4] 武杰. 引入部分特奥运动项目对特殊教育学校体育教学的影响[D]. 山东体育学院, 2014.

# 体育疗法在老年慢性疾病康复中的应用研究

孙胜

(沈阳师范大学 辽宁 沈阳 110134)

**【摘要】**老年慢性疾病可以说是近些年最高发在年人身上的疾病，随着我国治疗方法的不断提升与进步，大众对于慢性疾病的认识也已经有了大的进步，但是慢性疾病仍然是造成老年人死亡率极高的主要病症之一，选择高效的治疗方法尤为重要，目前我国对于慢性病的诊疗方式大致分为两种，即药物治疗与非药物治疗。而体育疗法在老年慢性病康复中的作用十分的有效，是综合治疗的重要组成部分与关键，同时也能帮助老年人尽快的恢复身体机能，是慢性病综合治疗和康复的重要方法与手段之一。本文要对比体育疗法这两年慢性病康复中的应用展开了分析，研究了体育疗法的几种类型，希望能够为老年人在进行慢性病康复的过程当中提供一些参考与帮助。

**【关键词】**体育疗法；老年；慢性病；康复；应用

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.455

体育疗法又被称作是医疗体育，主要的意思就是通过适当的体育锻炼，来进行慢性病的康复。医疗体育是经过中枢神经系统内分泌的代谢功能的调节，以此来提高心血管等功能的运作能力，通过主动、积极的体育锻炼，消除心理上的焦虑与不安，同时还能增强老年人恢复身体健康的信心。因此，本文下面将对体育疗法在老年慢性病康复中的应用展开进一步的分析与研究。

## 一、体育疗法在老年慢性疾病康复当中的运用

当老年人患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病之后，除了服食药物治疗之外，还可以通过主动锻炼的方式来降低血糖、血压与血脂，扩张冠状动脉，促进侧肢循环形成，改善心肌供血，增强自己的心泵血功能，同时还能让自己的骨骼更加健壮，让自己的心脏减轻负荷，减少病痛。同时体育疗法，还能提高老年人的肌肉细胞，提升老人对胰岛素的敏感性，所以说体育疗法是患有糖尿病的老年人非常好的康复方法与路径之一。适当的体育锻炼还能调节老年人的植物神经功能，大幅度的减少身体周围血管的阻力，起到降血压的作用。

## 二、体育疗法的类型

### (一) 心里放松、慢速奔跑

慢速放松跑就是根据老年人而特殊制定的，因为老年人的体质都比较弱，所以采用放松慢跑的方式来保持全身的有氧代谢，以均匀呼吸为主，同时在跑步的开始时，应该注意呼吸的深浅程度，做到微微出汗而不气喘即可，并且要有节奏的进行呼气与吐气，自然形成腹式呼吸法。在奔跑的过程中要做到全身放松，步伐要做到轻快，双臂自然的在摆动，同时还要对运动时的时间毕竟严格的控制，老年人一般每天跑20分钟左右最佳，而且也不要天天跑步，最好隔一天一次。

### (二) 跑与走交替进行

跑与走交替进行的这种方法非常适合于体质较弱者，在跑与走的交替过程当中，老年人也可以采用跑跳的方式，进行体育锻炼，这样既可以让肌肉在行走当中得到一些放松与休息，缓解因为奔跑时形成的疲劳，同时还能让奔跑更加快乐。

### (三) 气功

通过老年人练气功，动静皆宜当中进行慢性疾病的康复，同时在练习结束之后，老年人还会感受到全身通畅、心情愉悦、精神饱满，从而达到了康复的作用。